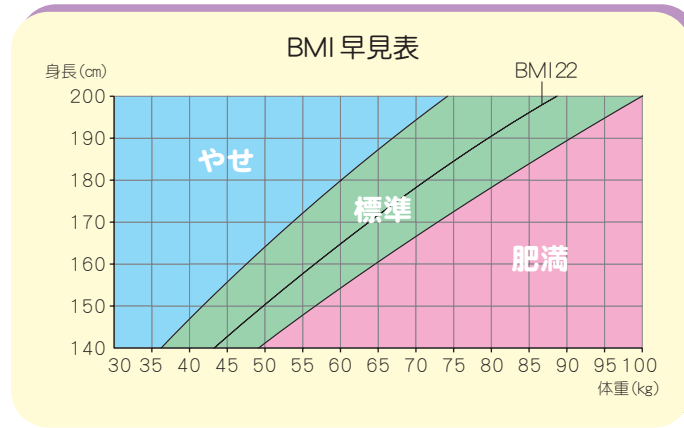


自分の標準体重とBMIを知ろう！

$$\text{標準体重} = \text{身長} \text{ (m)} \times \text{身長} \text{ (m)} \times 22 = \text{ }$$

$$\text{自分のBMI} = \text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)} = \text{ }$$

BMI とは ————— **18.5 未満 やせ**
 BMI (Body Mass Index) は、肥満の判定に用いられるものです。
 最も疾病の少ないBMI 22を基準としています。 **18.5 以上 25 未満 標準**
25 以上 肥満



あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

男性は腹囲 85 cm以上
 女性は腹囲 90 cm以上

<腹囲の測り方>

- ポイント1 へその高さで測る (立った姿勢)
- ポイント2 背中や腰に巻き尺が水平に巻かれているか確認して測る

の場合、**内臓脂肪の蓄積**が疑われます。

内臓脂肪の蓄積が進むことにより、糖や脂質の代謝機能に異常が起こり、「**高血糖**」「**脂質異常**」「**高血圧**」が重なって起こることが多く、そうした状態は「**メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)**」と呼ばれます。

食生活指針 (平成 12年3月/文部省・厚生省・農林水産省決定)

食事を楽しみましょう。

食塩や脂肪は控えめに。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

食文化や地域の産物を活かし、
 ときには新しい料理も。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、
 魚なども組み合わせて。

自分の食生活を見直してみましょう。

厚生労働省

(健康局総務課生活習慣病対策室)

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

食事と運動のバランスはコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは、継続的な運動の重要性を表現しています。

水分は軸

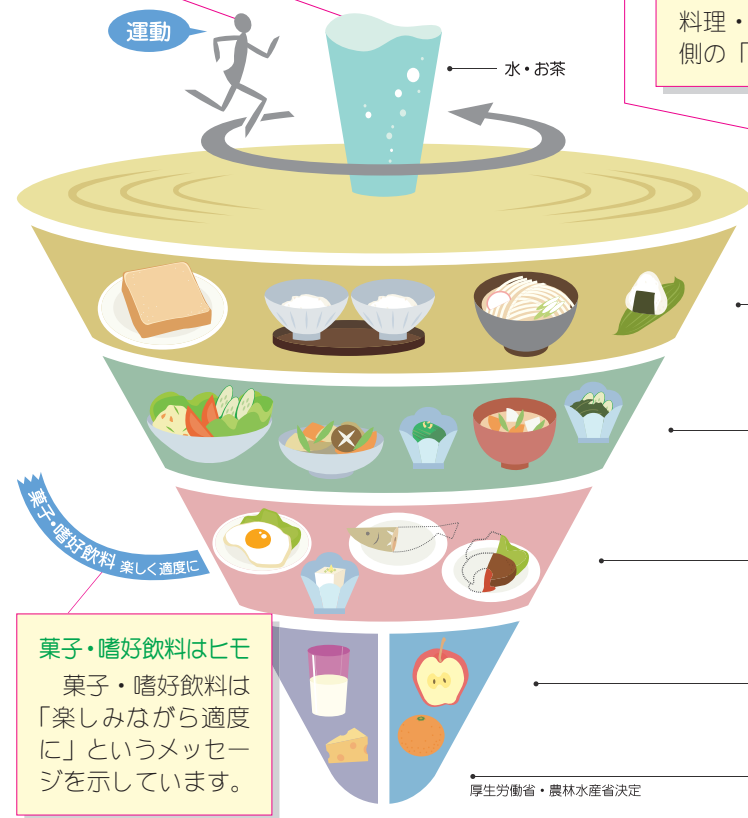
水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現

上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表しています。

料理区分ごとに「何を」「どれだけ」食べるかは具体的な料理で表現

コマのイラストでは、1日にとる量の目安の数値(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右側の「料理例」を参考に、1つ、2つと数えることができます。



1日分	料理例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaguetティ
5.6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、具たくさんのお浸し、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころかし
3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1/2カップ 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」の使い方

ステップ1

自分が1日に必要なエネルギー量をチェック!
 身体活動レベル(※)を考慮して、必要なエネルギー量の目安を確かめましょう。

ステップ2

料理区分ごとの摂取の目安をチェック!
 必要なエネルギーに応じて、適宜、各料理区分の目安となる量を選択しましょう。

年齢・性別	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳 男女	1600					
10～11歳 男	1800	4～5		3～4		
10～17歳 女	1800				2	2
12～17歳 男	2200	5～7		3～5		
18～69歳 女	2400		5～6			
18～69歳 男	2600	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
70歳以上 男女	2800					

単位:つ(SV)

※身体活動レベルの見方

「低い」=1日のうち座っていることがほとんど。
 「ふつう」=座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。
 さらに強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜、調整が必要。

<肥満者の場合>

肥満(成人でBMI ≥ 25)の場合には、体重変化を見ながら適宜、エネルギーの量を「1ランク」下げる等の工夫が必要となる。

★ 身体活動レベルが「低い」に該当する人は、歩くなど軽い「運動」をして、身体活動レベルを上げましょう!

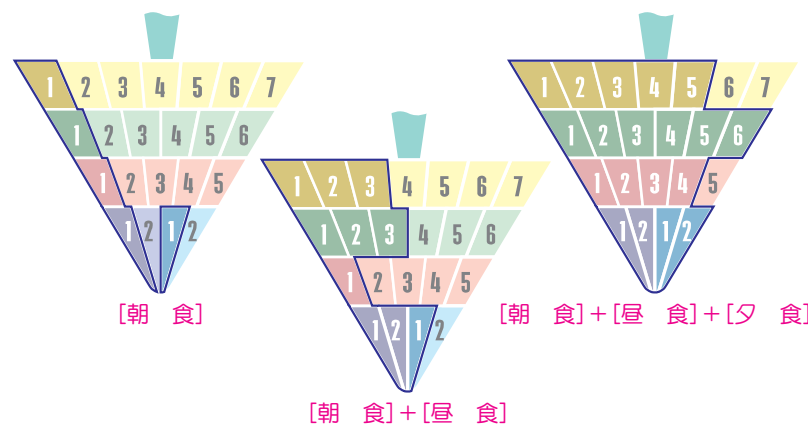
ステップ3

- 目的や好みに合わせて料理を選ぶ
楽しく食事をする!
- 体重と腹囲(ウエストサイズ)の変化をチェック(裏面参照)
自分の食生活を見直す!

「食事バランスガイド」活用例

食事例1: 20歳代OLの場合 (2,000kcal)

朝はパン、昼はスパゲティで2食が洋食、夕食は魚中心の和食献立



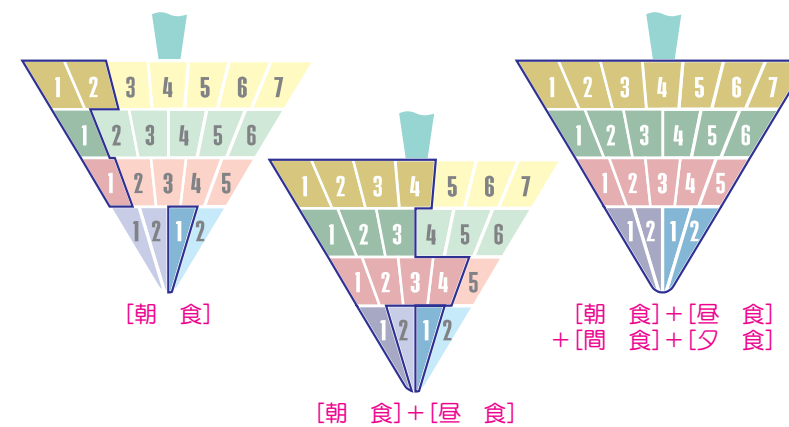
<食事別、各料理区分における摂取の目安>

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン厚切1枚	ミックススープ	目玉焼き	ヨーグルト	いちご6個
昼食	スパゲティ1皿(ナポリタン)	ナポリタン具 野菜サラダ		ミルクコーヒー	
夕食	ごはん小2杯	筑前煮 ほうれん草のお浸し	さんま塩焼き 冷奴1/3丁		みかん1個
合計	5	6	4	2	2

単位:つ(SV)

食事例2: 事務職男性の場合 (2,400kcal)

肉料理(主菜3つ(SV))は昼に多く摂り、夕食は主菜が少なく副菜が多い献立



<食事別、各料理区分における摂取の目安>

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	ごはん小2杯	ひじき煮物	目玉焼き		みかん1個
昼食	ごはん小2杯	茸ソテー 野菜サラダ	ハンバーグ	ミルクコーヒー	
夕食	ごはん小2杯	貝割し麻婆汁 筑前煮	あさり蒸煮	ヨーグルト	いちご6個
間食	おにぎり1個				
合計	7	6	5	2	2

単位:つ(SV)